

・聖徳スタイル・

vol.4

日々の食育、「会食」。

最近よく「食育」という言葉を耳にしませんか？ これは「食材」「食文化」などの「食」に関する知識や知恵、習慣を身につけるための教育のことで、近年、改めて注目されるようになってきました。やはり食は心身の健康の基本なのです。

聖徳では昭和58年開校以来、独自の食育を行っています。これは週6日、全校生徒と教師が「食堂（じきどう）」に集まり、一緒に昼食をいただく「会食」と呼んでいるものです。この会食を通して、食事への感謝の気持ちやマナーを身につけ、好き嫌いをなくし、食文化を知るなど、いくつもの大切なことを学んでいきます。もちろん、バランスのとれた献立で成長期に欠かせない栄養素はしっかりと摂れるよう作られ、旬の食材を使った幅広いメニューで生徒たちの「食」への喜びも満足させています。

献立については、生徒のリクエストにも応え、楽しくおいしく食事ができるよう工夫されています。

この会食を通して、生徒たちはどんなことを学び、感じているのでしょうか。

生徒側の立場から「会食」を支える会食委員にお話を聞きました。

会食のいいところは何ですか？

「皆で楽しく食べられるし、礼儀・マナーが身につきます。残してはいけないという気持ちも生まれ、だんだん好き嫌いがなくなります。」

「会食前に黙想をするのですが、この時、作ってくれた人に感謝する気持ちが出てきます。」

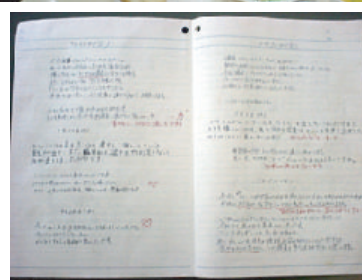
「配膳・片づけなどを通して日常的な協力体制ができるので、自然に助け合う気持ちが育っていると思います。」

「調理の方への感想や意見を書くノートがあり、好きなメニューのリクエストをしたり、味付けなど、私たちの意見を尊重してもらえます。」

中にはこんな意見もありました。

「校長先生の手作りの料理をいただくこともあります。今まで、梅ジャム・梅ジュース、筍ご飯をいただきました。」

こうした機会も会食ならではの。会食の場は、先生と生徒をつなぐコミュニケーションの場にもなっています。



会食に対する感想の他に、

「食事への感謝の気持ちが生まれて、家でもお母さんのお手伝いをするようになりました。」

「食器の並べかたがわかるようになりました。」
と、会食を通しての自分の成長を語ってくれる意見もありました。

会食委員はどのような形で会食をサポートしているのでしょうか。その苦労や工夫について聞いてみました。

●会食委員とはどんな仕事ですか？

「会食委員は各クラス2名ずつ選出され、みんなが『楽しく正しく』食事ができるよう、配膳やマナーについてサポートします。」

「たとえば、食器の並べ方やお箸の正しい使い方を呼びかけたり。基本は礼法で習っていますが、それらがきちんと身に付けられるよう、心がけています。」

「食事の最初と最後に瞑想してもらいます。」

「献立紹介や『食に関する話題』の提供も大切な役割のひとつです。献立紹介ではカロリーや栄養素の働きなどについても説明します。」

●会食委員としてどのような点が大変ですか？

「時間内に食べてもらうのが大変です。嫌いなものや食べるのに時間のかかるもの（焼き魚など）がある時は、残さないように個々のリクエストに合わせて配膳時に量を調節します。」

「発表する『食に関する話題』は、1週間ごとの当番制で担当していきます。インターネットや本で調べて話題を探しますが、新しい話題を探すのはけっこう大変です。でも、みんなにウケたり感心されたりするとちょっとうれしいです。」

会食委員という仕事を通して、改めて「食」の大切さを感じるという皆さん。最後に会食委員の目標として「みんなの好き嫌いをなくすようにしたいですね。」と締めくくってくれました。

こうした毎日の生活の中で、身近な「食育」が行われていることも、聖徳らしさを形作る大切な基礎と言えるでしょう。

メニューの一例：和食



メニューの一例：洋食



お話を聞かせてくれた会食委員の皆さん

